Dr. Kunyik-Szlezak
1100, Otto-Prost-Straße 9/15/4
Tel. 01 617 55 55

UNSER Juni Tipp

Kirschen Mousse

Dieses Rezept erfrischt bei heißen Temperaturen im Sommer und befeuchtet die Haut.

* Zutaten (für 4 Personen):
150g ausgelöste Kirschen
Einige Blätter Minze oder Melisse- je nach Geschmack
1/4l Joghurt
250g Topfen
2 Eiklar
2 EL Kuzu oder Pfeilwurzmehl
Honig nach Geschmack
1 Messerspitze Kardamon
1 Tasse Wasser

* Zubereitung:
Die entkernte Kirschen mit Kardamon, kleingehächselter Minze oder Melisse und einer Tasse Wasser ca. 3 Minuten kochen und pürieren.
Kuzu bzw. Pfeilwurzmehl im kalten Wasser anrühren, unter das Kirschpüree mischen und dann auskühlen lassen.
In einer Schüssel Jogurt und Topfen mit dem Pürre mischen.
Das Eiklar schaumig rühren und unter das Purre heben.
Das Musse auf Schalen verteilen und einige Stunden kühl stellen.
Abschließend mit frischen früchten und Kräuterblättern dekorieren.



* Die Kirsche (lat. prunus pseudocerasus)
ist in Europa und Asien weit verbreitet und kennt viele Zubereitungsmöglichkeiten. Heilweine zur Blutbildung, als Trockenfrüchte, kandiert oder süß-sauer und pikant verarbeitet.
Die Kirsche fördert die Durchblutung und kann Entzündungen lindern. Sie hilft bei Verdauungsblockaden, befeuchtet und verbessert die Haut. Deshalb ist sie bei Eisenmangelanämie und manchen Hautentzündungen hilfreich. Da diese Früchte befeuchtend wirken, können sie Trockenheit von Mund und Zunge vermindern. In der westlichen Heilkunde sind Kirschen als Früchte gegen Gicht bekannt.

Die wichtigen chemischen Bestandteile sind Vit A, B1, B2, C, Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium

Achtung: auch wenn die Kirsche erfrischt hat sie dennoch ein warmes Temperaturverhalten. Bei inneren Hitzebefunden kann der Magen darauf reagieren.